Reveillon - dicas para evitar assaltos e roubos

Segurança ao viajar no Reveillon

DICAS DE SEGURANÇA NO HOTEL:

No momento do check-in ou check-out, procure deixar sua bagagem com um funcionário ou coloque-a entre você e o balcão da recepção. - Ao fazer suas refeições, prefira deixar seus pertences no apartamento. Se preferir, solicite que sejam guardados no bagageiro do hotel por algum funcionário enquanto você se alimenta com tranquilidade. - Não deixe sua carteira, celular ou outros pertences sobre a mesa ou cadeira. - Ao utilizar a área comum do hotel, mantenha seus pertences sob sua vigilância. Jamais os coloque ao lado ou atrás de seu assento, nem se distancie deles. - No caso de receber visitas no quarto onde estiver hospedado, é imprescindível o preenchimento da ficha do visitante. - Quando quiser sair, peça informações aos funcionários do hotel. Eles ajudarão com boas sugestões de passeios e restaurantes, bem localizados e seguros. - Se estiver participando ou promovendo algum evento no hotel, estabeleça a utilização de crachás entre os participantes. Ao se ausentar da sala, certifique-se de que as portas ficarão fechadas. Antes e durante o evento, converse com o quadro de seguranças do hotel. - Utilize o cofre colocado à disposição em seu quarto. - Evite falar de assuntos importantes perto de pessoas estranhas, principalmente se envolver valores. - Se fizer o check-out antes de efetivamente retornar ao local de origem, mantenha a bagagem no hotel e termine seus afazeres, então retorne para pegá-la antes de viajar.

PARA APROVEITAR A VIAGEM EM LOCAIS PÚBLICOS - NAS RUAS - Evite andar por ruas, calçadões e praças mal iluminadas ou em horário muito avançado, principalmente em locais desconhecidos, pois estes são os pontos preferidos pelos meliantes que se aproveitam das condições para atacar suas vítimas. - Caso precise pedir informações, procure alguém autorizado ou dirija-se a um balcão de informações. - Não peça ajuda ou informações para pessoas estranhas, procure se informar sobre o local visitado com gente de confiança (recepção dos hotéis ou dono do imóvel locado) antes de sair. - Não reaja durante um assalto. Mantenha-se calmo(a), por mais difícil que possa ser. - Não saia com grandes quantias de dinheiro ou cartões de crédito se não houver necessidade. - Não abra a carteira ou a bolsa na frente de estranhos. - Não use bolsos traseiros para carregar carteira ou dinheiro. - Lembre-se de que o assaltante está atrás do dinheiro ou pertence de valor e costuma atirar somente quando fica assustado ou acuado, principalmente diante de uma reação da vítima. - Nunca demonstre que está procurando um endereço. Bandidos se aproveitam de quem está perdido ou desatento. - Previna-se contra a ação dos marginais não ostentando objetos de valor como relógios, joias, pulseiras, celulares, tablets, colares, etc. - Evite transitar em ruas ou praças mal iluminadas. - Se sentir que está sendo seguido, entre em algum estabelecimento comercial ou atravesse a rua. - Ao sair sozinho, procure sempre ficar no centro da calçada e na direção contrária ao trânsito. Fica mais fácil perceber a aproximação de um veículo suspeito. - Não deixe de comunicar a presença de elementos suspeitos nas proximidades de sua casa ou local de trabalho.

DURANTE AS COMPRAS - Procure não ir sozinho às compras. Se possível, leve alguém para acompanhá-lo, é mais seguro. - Nunca deixe sua bolsa ou compras em locais onde possam ser roubados (balcões, mesas, guichês, etc.). - Prefira pagar suas contas com cartão ou cheque. Assim você não precisa portar grandes quantias em dinheiro. - Procure não entrar em lojas muito cheias. Faça suas compras em horários de menor movimento. - Evite carregar muitos pacotes, para não ocupar as duas mãos. - Nunca mostre dinheiro em lugares públicos, especialmente em bares, restaurantes, cinemas, lojas, barracas de camelôs, etc. - No caso de furto ou qualquer ocorrência policial, não perca tempo, comunique imediatamente à Delegacia de Polícia mais próxima da área.

EM CAIXAS ELETRÔNICOS - Não escolha a data de nascimento nem repita o mesmo número várias vezes, como senha de seu cartão magnético. - Não aceite ajuda de pessoas desconhecidas, que lhe ofereçam isenção de tarifas e outras vantagens financeiras. - Quando precisar de ajuda no caixa eletrônico ou na agência bancária, se dirija somente ao funcionário do banco. Não procure ajuda de estranhos. - Ao sacar, coloque o dinheiro em vários bolsos. - Evite abrir carteiras ou bolsas na frente de todo mundo. - Prefira os caixas eletrônicos localizados em shopping centers, dentro de agências bancárias e em ruas ou locais bem iluminados. - Evite fazer saques à noite. - Certifique-se que não há alguém suspeito por perto, antes de entrar em um caixa eletrônico. - Não guarde o cartão bancário e a senha no mesmo lugar, e não os entregue a estranhos. O ideal é memorizar a senha. - Mantenha o corpo próximo à máquina e cubra o teclado com as mãos, evitando que outras pessoas vejam as informações na tela, sua senha e o valor retirado. - Verifique sempre se o equipamento está funcionando antes de inserir o seu cartão no caixa eletrônico.

6 estratégias para espantar a preguiça e engrenar na atividade física

Que a atividade física traz benefícios para o corpo e a mente -como melhora das condições cardiorrespiratórias, perda de peso e alívio do estresse-, todo mundo sabe. A despeito disso, segundo Pesquisa Nacional de Saúde feita pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), em 2013, quase metade dos adultos em nosso país (46%) não faz nenhum exercício. Aderir e manter uma atividade física ao logo da vida é algo que depende, basicamente, de dois aspectos: desejo e necessidade. A seguir, os especialistas ouvidos pelo UOL nesta reportagem dão dicas para que você engrene na prática de atividade física. Fontes: Gabriel Ganme, especialista em medicina esportiva e do exercício pela Escola Paulista de Medicina; Gisele Maria Schwartz, pesquisadora do Laboratório de Estudos do Lazer da Unesp (Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho) de Rio Claro (SP) e Laura Castro de Garay, profissional de educação física e coordenadora do curso de graduação em educação física da Faculdade Gama e Souza, no Rio de Janeiro. 1-Busque uma atividade compatível com a sua habilidade - Pesquisadores do Centro de Pesquisa Biomédica Pennington, em Louisiana, nos Estados Unidos, analisaram o mapa do genoma humano, de 2000 a 2007, para descobrir quais genes contribuem para a aptidão física de cada indivíduo. Entre as conclusões, está a de que as características genéticas influenciam, sim, no processo de adaptação de algumas pessoas a determinados tipos de treinamentos físicos. É sabido que pessoas afrodescendentes têm fibras musculares propícias a exercícios de explosão, como corridas de cem metros. Nas caucasianas, as fibras musculares são de contração lenta, mais adequadas para exercícios aeróbicos, de longa duração, como caminhadas. 2-Entenda que o processo de mudança do corpo é lento - Muitas pessoas desistem porque não enxergam resultados imediatos. Não dá para acreditar que você vai emagrecer dez quilos em um mês ou ganhar muitos músculos no mesmo período.

3-Tenha em mente a recompensa que espera - Ter prazer na atividade é outro fator importante, mas não essencial. O exercício não tem de ser 100% prazeroso, mas a recompensa que você ganha ao fazê-lo tem de estar clara na mente. A pessoa precisa tirar algo positivo daquela atividade para manter o estímulo. Assim, talvez você não sinta satisfação em acordar mais cedo para ir à academia ou por ter de passar no parque para correr após o trabalho, em vez de ir direto para casa. Mas se o esforço for feito com um propósito, a atividade ganhará significado. 4-Comece devagar - Nos primeiros meses, a pessoa vai avaliar se gosta daquele exercício. E, geralmente, se ela ultrapassa o primeiro semestre, consegue se manter na prática. A partir desse período, se a desistência acontecer, provavelmente ela estará ligada a fatores externos e não à vontade do praticante. Para que o início seja estimulante, comece com calma. Nesse período, vale fazer exercício duas vezes por semana, por cerca de 20 minutos, e ir evoluindo gradualmente. E caso o professor que coordene a prática não dê um retorno ao aluno sobre a evolução de desempenho após os primeiros meses, é interessante cobrar. Isso vai ajudar a enxergar os benefícios que foram adquiridos até então e a manter a motivação. 5-Relembre atividades físicas que te davam prazer - Puxe da memória atividades físicas que fazia quando era jovem por puro prazer ou experimente uma modalidade que imagina ser gostosa. 6-Facilite a rotina - O melhor é escolher um local para praticar que seja próximo do trabalho ou de casa. Também é preciso descobrir em qual horário do dia você tem mais motivação.